Tylko jeden taki dzień w roku. Zbliża się niecodzienne wydarzenie na Wyspie Młyńskiej w Iławie!

data aktualizacji: 2026.06.18

To przede wszystkim czas na to, by po prostu być razem, bez pośpiechu i bez barier – podkreślają organizatorzy niedzielnego wydarzenia na iławskiej Wyspie Młyńskiej. Okazją będzie obchodzony corocznie 21 czerwca Międzynarodowy Dzień Jogi.

- W Iławie organizowana jest jego trzecia edycja. Program jest wyjątkowo bogaty i obejmuje nie tylko wspólną praktykę. Otwarte dla wszystkich zainteresowanych i całkowicie darmowe spotkanie przebiegnie pod hasłem "Joga, sztuka i intencja pokoju".

Już w najbliższą niedzielę, 21 czerwca, o godzinie 10:00, mieszkańcy Iławy i okolic będą mieli okazję, by wspólnie zatrzymać się, odetchnąć i połączyć się w intencji pokoju na świecie. Fundacja „Ciało Umysł Emocje” po raz trzeci organizuje Międzynarodowy Dzień Jogi na trawie, który tradycyjnie odbędzie się w urokliwej scenerii iławskiej Wyspy Młyńskiej. To zaproszenie do poszukiwania harmonii najpierw w samym sobie, by potem móc dzielić się nią z otoczeniem.

Harmonogram wydarzenia (start: godz. 10:00)

1. Joga, oddech i „Głębia dźwięku”

Spotkanie rozpocznie się od wspólnej praktyki jogi, pracy z oddechem oraz medytacji. Tę część poprowadzą wspólnie certyfikowani nauczyciele: Ewa Michałowska i Grzegorz Michałowski z Fundacji „Ciało Umysł Emocje” oraz Ilona Sobczuk („Joga Nasza Oaza”).

Tej praktyce towarzyszyć będzie niepowtarzalna oprawa - minikoncert Agaty Tecław-Buchalskiej „Głębia dźwięku”. Kojące, eteryczne tony pomogą uczestnikom wejść w stan głębokiego rozluźnienia, ugruntowania i pełnej obecności „tu i teraz”.

2. Wspólne malowanie pacyfki z Beatą Jabłońską

Po wyciszeniu ciała i umysłu przyjdzie czas na radosną, twórczą energię grupy. W ramach „Pop-up art warsztatów artystycznych”, pod okiem Beaty Jabłońskiej, uczestnicy wspólnie namalują wielką pacyfkę. To symboliczny gest jedności i pokoju, w który każdy - i to niezależnie od talentu plastycznego - będzie mógł włożyć cząstkę własnej, dobrej intencji.

3. Tai chi ze Sławomirem Dubanowskim, godz. 12.00

Zwieńczeniem tego wyjątkowego dnia będzie praktyka tai chi, którą poprowadzi Sławomir Dubanowski. Płynne, pełne uważności i harmonii ruchy tej starożytnej sztuki pozwolą zintegrować wszystkie doświadczenia poranka, uziemić wyzwoloną energię i zakończyć spotkanie w poczuciu wewnętrznej siły, stabilności oraz głębokiego spokoju.

Po prostu weź matę i przyjdź! Wstęp jest wolny.

Organizatorzy z Fundacji „Ciało Umysł Emocje” z całego serca dziękują wszystkim ludziom dobrej woli, instruktorom oraz artystom, którzy zaangażowali się w bezinteresowne współtworzenie tego wydarzenia. Dziękują za wsparcie tej inicjatywy również sklepowi "Zdrowo Nacudowane" oraz restauracji "U Czapy".

Informacje praktyczne

- Kiedy: niedziela, 21 czerwca 2026 r., godz. 10:00.
- Gdzie: Wyspa Młyńska w Iławie (praktyka na trawie).
- Wstęp: całkowicie wolny i bezpłatny.
- Co zabrać: matę do jogi, koc, wygodny strój i otwarte serce.

- Niezależnie od tego, czy stawiasz na macie swoje pierwsze kroki, czy joga towarzyszy Ci od lat, to spotkanie jest otwarte dla każdego. Do zobaczenia! - zapraszają organizatorzy.

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82082-tylko-jeden-taki-dzien-w-roku-zbliza-sie-niecodzienne-wydarzenie-na-wyspie-mlynskiej-w-ilawie